

春雨スープ



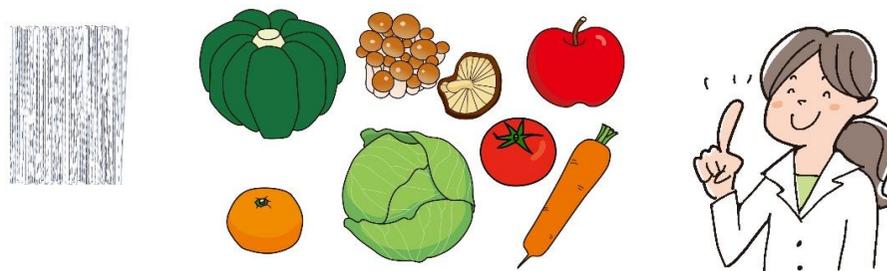
<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
水	125	
液体スープポーク中華※	8	
豚ももせん切り	15	
人参	7	せん切り
白菜	15	ざく短冊切り
もやし	10	
干椎茸(スライス)	0.3	水戻し
醤油	2	
食塩	0.8	
春雨(緑豆)	5	そのまま投入
チンゲン菜	10	ざく切り
長ねぎ	5	斜め切り
ごま油	0.1	

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① 水を火にかけ、ひと煮立ちしたら豚もも肉せん切りを入れてアクや脂を取り除く。
- ② 液体スープポーク中華、人参、白菜、もやし、干椎茸を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、醤油と食塩を入れて味を調える。
- ④ 春雨、チンゲン菜、長ねぎを入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、最後にごま油を入れて仕上げる。



<栄養士からのコメント>

野菜のうま味がしっかり溶け込んだ春雨スープです。つるっと食べやすい春雨に、豚肉やにんじん、白菜などを加え、栄養バランスよく仕上げました。ごま油の香りがほんのりきいており、食欲をそそるやさしい中華風の味付けです。野菜が苦手なお子さまでも食べやすく、体があたたまる人気メニューです。

※給食では液体スープポーク中華を使っていますが、家庭で作る際は中華だしの素で代用できます。